Roulé de filet de truite vapeur au jus de carottes

15mn réalisation – 20mn cuisson – 4 personnes

4 truites entières déposées en filets + sel + poivre + fines herbes
Sauce au jus de carottes : 1 ½ gobelet jus de carottes + persil gingembre + 1CS crème épaisse 35% + 20cl vin blanc + 2 échalotes

* Couper chaque filet sur la longueur pour obtenir 2 lanières, saler, déposer quelques fines herbes hachées; rouler chaque lanière bien serrée et les mettre dans le panier cuisson.
* Dans le bol, verser les ingrédients de la sauce, placer le panier dans le bol et programmer **10mn 100° vit3.**
* Déposer le roulé au centre de l'assiette, verser 1 à 2CS de sauce autour du poisson.
*** Garnir de pois mange-tout frais cuit vapeur.

---

mn réalisation – mn cuisson – 4 personnes

---

mn réalisation – mn cuisson – 4 personnes

---

mn réalisation – mn cuisson – 4 personnes

created by free version of DocuFreezer